

Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit – Wo und wie können Präventions-Fachpersonen einen Unterschied machen?

Dienstag, 2. September 2025, [ARTE Seminar- und Konferenzhotel](#)

Die aktuelle Forschung zeigt vielfältige Zusammenhänge zwischen Bildschirmnutzung und psychischer Gesundheit auf. Diese sind komplex, manchmal auch widersprüchlich. Während kurzfristige Effekte wissenschaftlich aufgezeigt werden können, ist noch unklar wie sich die Bildschirmnutzung über längere Zeit auswirken wird. Klar ist, dass nicht nur die mit digitalen Medien verbrachte Zeit – die folglich nicht für andere Aktivitäten zur Verfügung steht – sondern vor allem die Art und Weise der Nutzung ausschlaggebend sind für den Einfluss auf die psychische Gesundheit. Medienkompetenz ist demnach enorm wichtig für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien – nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern insbesondere auch bei Erwachsenen und älteren Menschen.

Der Umgang mit digitalen Medien beschäftigt Eltern, Schulen, Politik, Medien und Forschung wie auch Präventionsfachstellen. So werden aktuell ein Handyverbot an Schulen oder die Regulierung von sozialen Medien breit diskutiert. Diverse politische Vorstösse im Schweizer Parlament und auf kantonaler Ebene zeigen auf, dass Handlungsbedarf besteht. Dabei klaffen die Vorstellungen der Wissenschaft, Praxis und Politik über Massnahmen oft weit auseinander.

Am Präventionstag wird der aktuelle Stand der Forschung zum Zusammenhang zwischen Bildschirmnutzung und psychischer Gesundheit präsentiert. Neben wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen werden wir insbesondere auch thematisieren, welche Zusammenhänge noch unerforscht sind und wo es Widersprüche gibt.

Die Vertiefungsgefässe gliedern sich in drei Teile. Im ersten erhalten die Teilnehmenden kurze Inputs zu spezifischen Aspekten des Zusammenhangs zwischen Bildschirmnutzung und psychischer Gesundheit; So werden z.B. die Effekte von Bildschirmnutzung in der frühen Kindheit vorgestellt, die Auswirkungen der dauernden Erreichbarkeit, und somit der Verschmelzung von Privatem und Geschäftlichem, auf das Stressempfinden am Arbeitsplatz diskutiert sowie die Erfahrungen mit dem Einsatz von digitalen Tools in Alterszentren präsentiert.

Der zweite Teil der Vertiefungsgefässe gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich ergebnisoffen mit anderen Teilnehmenden und/oder den Referierenden auszutauschen und sich vertieft damit auseinanderzusetzen, wo für die Präventions-Fachpersonen Herausforderungen bestehen und wie sie diese angehen können. Dazu können sich die Teilnehmenden beispielsweise untereinander zu ihren aktuellen Aktivitäten und Angeboten in diesem Bereich austauschen, Ideen ausarbeiten oder zusammen weiterentwickeln oder auch gemeinsam Forderungen formulieren. Die Referierenden fungieren in diesem zweiten Teil der Vertiefungsgefässe als Expert:innen, die je nach Bedürfnis Interessierten weiterführende Fragen aus ihrem Themenbereich beantworten oder Einblick in weitere Teilaspekte oder aktuell laufende Forschungsprojekte geben können. Im letzten Teil der Vertiefungsgefässe tragen die Teilnehmenden ihre Erkenntnisse zusammen und synthetisieren diese.

Schliesslich wird der Tag durch ein Referat abgerundet, das einen Transfer der vorwiegend wissenschaftlichen Inputs in die Praxis wagt und, wo möglich, die Tagungserkenntnisse miteinbezieht.

PROGRAMM

- ab 8.30** **Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli**
- 9.15** **Begrüssung**
Facia Marta Gamez, Fachverband Sucht
Manuela Meneghini, Gesundheitsamt Kanton Solothurn
- 9.25** **Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit: Was sagt die Forschung zu den Zusammenhängen?**
Jael Bernath, ZHAW
- 9.55** **Einführung in die Vertiefungsgefässe**
Facia Marta Gamez, Fachverband Sucht
- 10.05** **Pause**
- 10.35** **Vertiefungsgefässe: Runde 1**
s. Beschreibungen unten
- 12.05** **Gemeinsames Mittagessen**
- 13.20** **Vertiefungsgefässe: Runde 2**
s. Beschreibungen unten
- 14.50** **Pause**
- 15.20** **Podiumsdiskussion: Handyverbot an Schulen**
Moderation: tbd
Teilnehmende:
- Jugendliche:r
- Jasmin Nusser, Schulleiterin Primarschule Wolfwil
- Angela Petiti (SP), Kantonsrätin Solothurn & Sekundarstufenlehrerin
- Michael Ochsenbein (Die Mitte), Gemeindepräsident Luterbach, Kantonsrat Solothurn & Oberstufenlehrer
- 16.00** **Kritik und Empowerment: Was bedeuten die Erkenntnisse für die Fachstellen?**
Joachim Zahn, Zischtig.ch
- 16.30** **Schlusswort**
- 16.40** **Ende der Tagung**

Moderation: Facia Marta Gamez, Fachverband Sucht

VERTIEFUNGSGEFÄSSE (VG)

1. Runde: 10.35-12.05 Uhr

2. Runde: 13.20-14.50 Uhr

①

Vorschulalter / frühe Kindheit

Expertin: Raquel Paz Castro, Senior Researcher, Marie Meierhofer Institut für das Kind MMI

In diesem VG wird die [MMI-Übersichtsarbeit](#) zu Auswirkungen von digitalen Medien auf die frühkindliche Entwicklung präsentiert. Anhand der Befunde zur Motorik wird aufgezeigt, wie komplex die Zusammenhänge sind. Welche Erkenntnisse können die Fachpersonen für die Präventionsarbeit mitnehmen?

②

Schule (Zyklus 1 & 2)

Expertin: Judith Mathez, Dozentin für Medienpädagogik imedias

Wie kann Medienkompetenz in der Schule gefördert werden? Was ist wirksame Präventionsarbeit? Dieses VG zeigt anhand des evidenzbasierten Programms Flo# auf, welche Elemente in der schulischen Präventionsarbeit Erfolg versprechen.

③

Arbeitsplatz

Expertin: Christina Meyer, Dozentin, Hochschule Luzern HSLU, Soziale Arbeit

Mit zunehmender Verschmelzung von Privatleben und Geschäftlichem, wird es schwieriger, sich abzugrenzen. Dieses VG setzt sich mit den Auswirkungen der dauernden Erreichbarkeit auf die psychische Gesundheit auseinander und zeigt Lösungsansätze auf.

④

Alters- und Pflegeheime

Experte: Fabrice Brunner, Aktivierungsfachmann HF, Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker

VR-Brillen zum Erkunden von Orten, welche Erinnerungen wecken, und andere digitale Medien wie Tablets werden seit einigen Jahren vermehrt auch in Alterszentren eingesetzt. Welche Möglichkeiten es gibt und mit welchem Ziel diese Medien eingesetzt werden, sind Inhalt dieses VG. Die mitgebrachten Tools können in diesem VG auch ausprobiert werden.

⑤

Digitale Helfer und die Rolle von KI als Unterstützung bei psychischen Belastungen

Expert:in: Polina Veltmann, CEO, Smilamind

Immer mehr Menschen – besonders junge Generationen – leiden unter psychischen Belastungen. Klassische Unterstützungsangebote stossen dabei zunehmend an ihre Grenzen. Um dieser Entwicklung wirksam zu begegnen, braucht es innovative und niedrigschwellige Lösungsansätze.

Welche Rolle können digitale Helfer – insbesondere Künstliche Intelligenz (KI) – in der psychischen Gesundheitsversorgung übernehmen? Welche Chancen und Risiken bringt ihr Einsatz mit sich? Und wie lässt sich ihr Potenzial verantwortungsvoll und wirksam nutzen?

Tagungsort

[ARTE Seminar- und Konferenzhotel](#)

Riggenbachstrasse 10

4600 Olten

Teilnahmebeitrag

CHF 120.– für Mitglieder des Fachverbands Sucht

CHF 145.– für Nicht-Mitglieder

Steuergruppe

Christa Berger (Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich), Dörte Petit (Sucht Schweiz), Nicole Häuptli (Suchtprävention Aargau), Manuela Meneghini (Kanton Solothurn), Jacqueline Mennel (Akzent Prävention und Suchttherapie), Christina Meyer (Hochschule Luzern), Cristina Spagnolo (Berner Gesundheit), Patricia Sager & Facia Marta Gamez (beide Fachverband Sucht)

Unterstützt von:

